



эксперт тура
**Ирина
Турчинская**



Комбат-ретрит

ШАНТАРСКИЕ ОСТРОВА

16-26
июля 2021

КОМБАТ★ТУРЫ

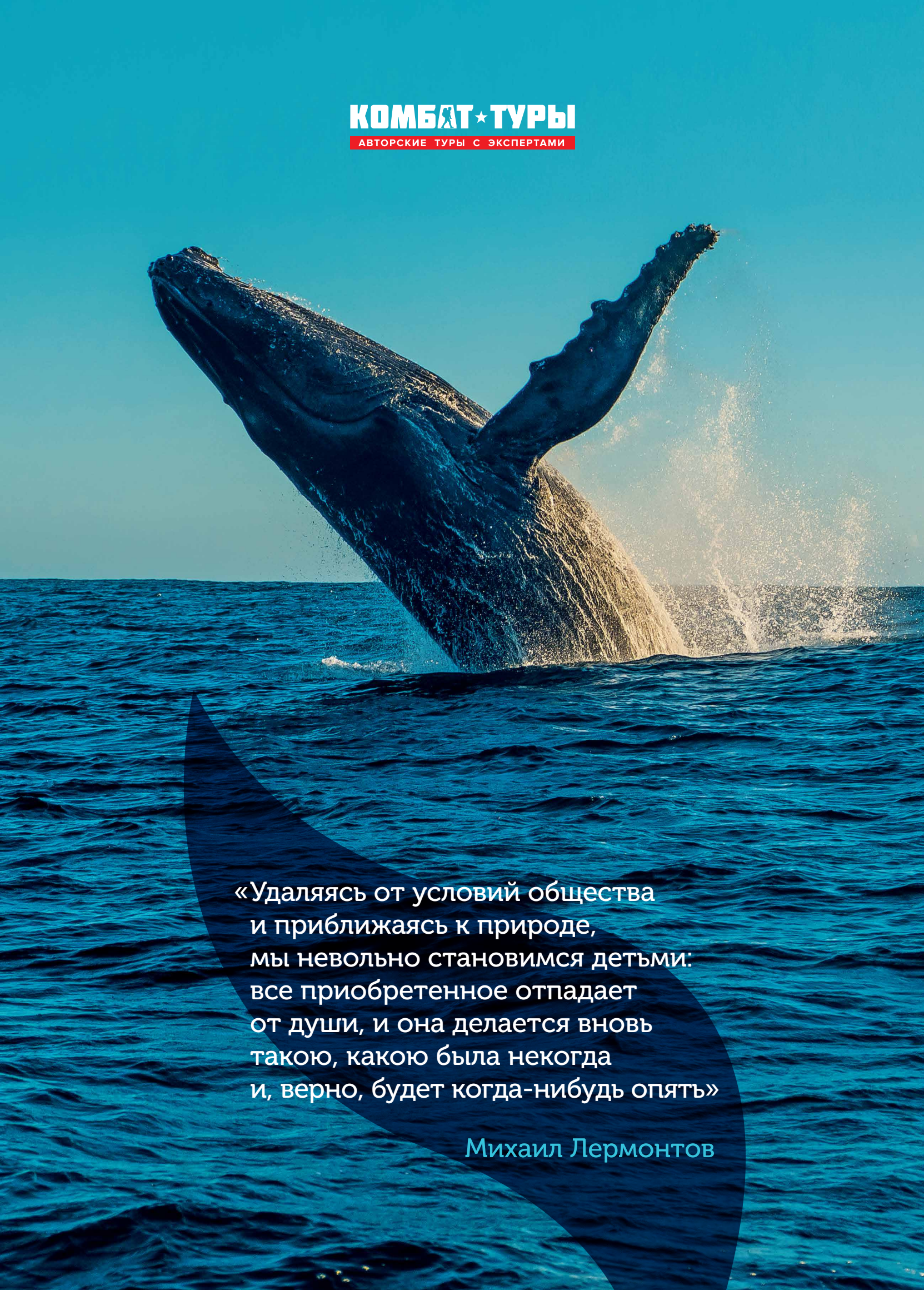
АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ



11
дней



20
человек



КОМБАТ★ТУРЫ

АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ

«Удаляясь от условий общества
и приближаясь к природе,
мы невольно становимся детьми:
все приобретенное отпадает
от души, и она делается вновь
такою, какою была некогда
и, верно, будет когда-нибудь опять»

Михаил Лермонтов



Комбат-экспедиция

ШАНТАРСКИЕ ОСТРОВА

Команда Комбат-тур приглашает вас отправиться в самое труднодоступное место нашей Родины — **Шантарские острова**. Терра инкогнита для большинства туристов, непригодная для жизни человека, она тем не менее является домом для более чем 240 видов птиц, многочисленных представителей Красной книги, косаток, белух, дельфинов, кашалотов и, конечно же, китов! Природа здесь настолько дикая и девственная, что на этой земле хозяин - зверь, а человек - гость.

КОМБАТ★ТУРЫ

АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ

РОССИЯ



побываем в самом
отдаленном и диком уголке
России, куда самостоятельному
туристу путь закрыт!



проплывём
на сап-борде
над стадом
огромных китов

на расстоянии
вытянутой руки увидим
многочисленных
обитателей этих
мест, внесенных
в Красную книгу



встретим
самые красивые
и невероятные
рассветы и закаты



порыбачим
в диких местах
с гарантированным
крупным уловом



поиграем
с морскими
котиками



понаблюдаем
за воспитанием китят,
а также за брачными
играми взрослых особей :)



Николаевс-на-Амуре

Хабаровск

КОМБАТ★ТУРЫ

АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ

НОВЫЙ ЭКСПЕРТ
КОМБАТ-ТУРОВ

ИРИНА ТУРЧИНСКАЯ

Вице-чемпионка Москвы,
призер чемпионатов России
по фитнесу в категории
«боди-фитнес», федерация IFBB

Тренер реалити-шоу
«Взвешенные люди»
на канале СТС

Создатель
онлайн-проектов
по снижению веса:
«Вершина-онлайн»,
«Супертело», «Амазонки»

Тренер
спортивных проектов
АО «Газпромбанк»

Автор книг по фитнесу —
«Система IT Ирины
Турчинской», «Телософия»
Презентер спортивных
выставок и мероприятий

КОМБАТ-РЕТРИТ —

это не секта ЗОЖников,
а перезагрузка и отдых
в мощном месте
с сильными людьми

КОМБАТ★ТУРЫ

АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ

Комбат-ретрит
**ШАНТАРСКИЕ
ОСТРОВА**

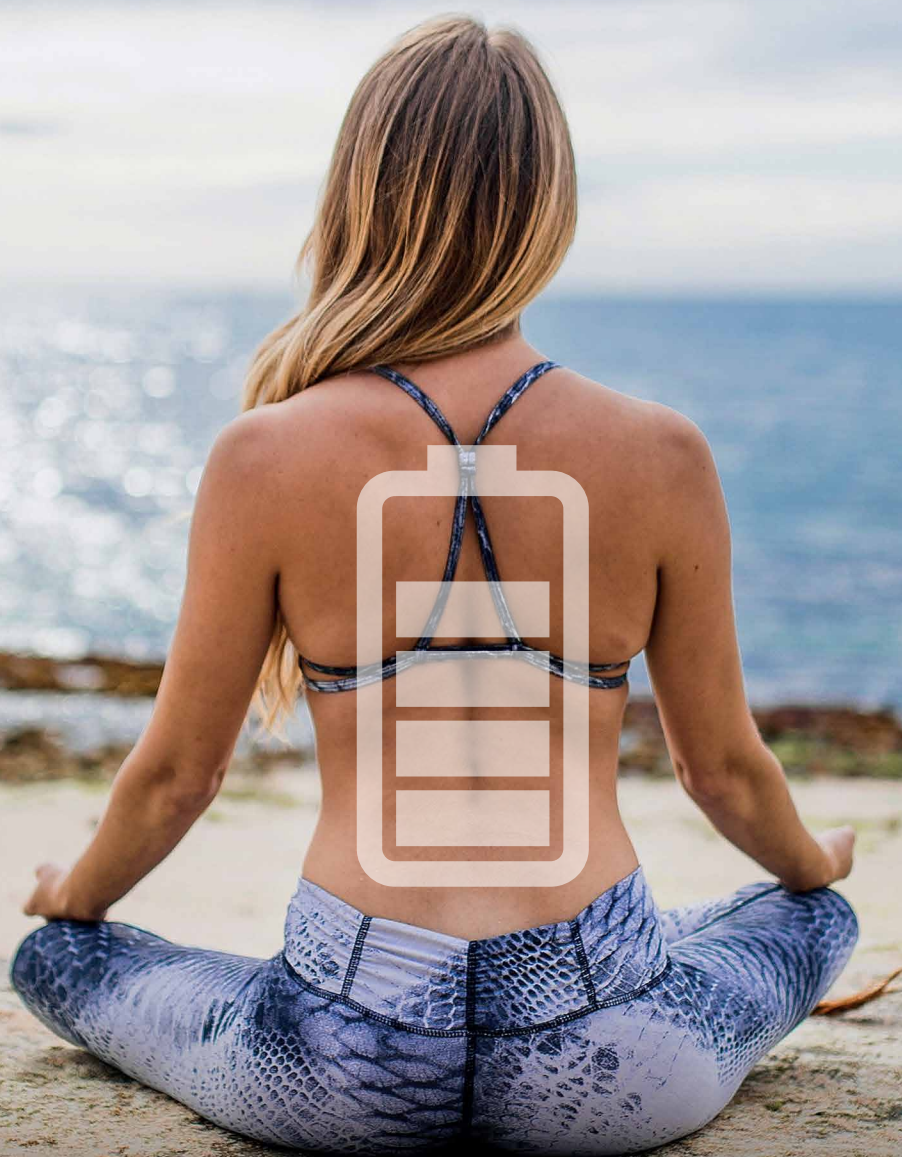
Приветствую вас, друзья!

На Шантарских островах мы перезагружимся вдали от цивилизации. Я поделюсь знаниями о питании, физических активностях и жизненном балансе — вы полюбите себя и посмотрите на правильные привычки с другой стороны. После Комбат-ретрита со мной вы станете инвестировать в свой главный проект — в себя и своё здоровье.

Я буду с вами 24/7, жить в глэмпинге, встречать рассвет и покорять моря. Но, главное, я помогу найти ваш персональный и самый верный путь к здоровью и долголетию. Привьём себе 10 полезных привычек, станем регулярно пить тёплую воду по утрам, чувствовать своё тело и связывать его с эмоциями.

Отправляемся зарядить батарейку

Каждый из нас имеет ресурс,
который постоянно надо поддерживать.
На Шантарских островах всё расположено
к тому, чтобы перезагрузиться и зарядить
себя энергией — дыхание океана, окружение
сильных и проактивных, энергия мощных китов
и построение полезных привычек
от Ирины Турчинской.



КОМБАТ★ТУРЫ

АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ

Шантарские острова — место,
где живут киты и твоя внутренняя свобода.
Единение с дикой природой, стаи птиц
и стада китов, отдых от высоких
скоростей и гармония с собой

Позволить себе **digital-detox** —
дорогое удовольствие в бешеном
ритме города. Отпустите свои
мысли, чтобы побыть в моменте,
без связи, смс и звонков

КОМБАТ★ТУРЫ

АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ

Как будем укреплять здоровье вместе с Ириной Турчинской:



- Узнаем, как разные виды физической нагрузки влияют на тело
- Задействуем все группы мышц во время функциональной тренировки
- Научимся легко ориентироваться в продуктах и узнаем, как соблюдать баланс энергетической и питательной ценности
- Проверим на себе, в каких пульсовых зонах должна быть кардиотренировка
- Научимся делать медицинский чек-ап перед подготовкой к нагрузкам
- Укрепим тонус мышц спины и улучшим осанку
- Заберем себе в копилку топ-10 самых эффективных упражнений в домашних условиях
- В конце Комбат-ретрита проведем эстафету среди участников — вы давно сдавали нормы ГТО?

КОМБАТ★ТУРЫ

АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ

КТО ТАКИЕ УЧАСТНИКИ КОМБАТ-ТУРОВ

Предприниматели и топ-менеджеры крупных компаний с открытым мышлением и бизнес-связями. С нами ездили руководители 2GIS, БлокПост, AvaGroup, АО Альфа-банк, ВТБ, ПРОФИ Менеджер, Евроторг, Сантехметурал, АгроТехника и тд.

Мы собираем близких по духу людей, единомышленников и партнеров. Это люди с высоким запросом на развитие, которые не теряют время и проводят его с пользой для себя и своего бизнеса. Для них важно окружение и возможность быть собой среди своих.

После Комбат-тура участники станут вашими друзьями, потому что у них похожие ценности и жизненные принципы. С такими людьми хочется выстраивать доверительные отношения в туре и в обычной жизни.

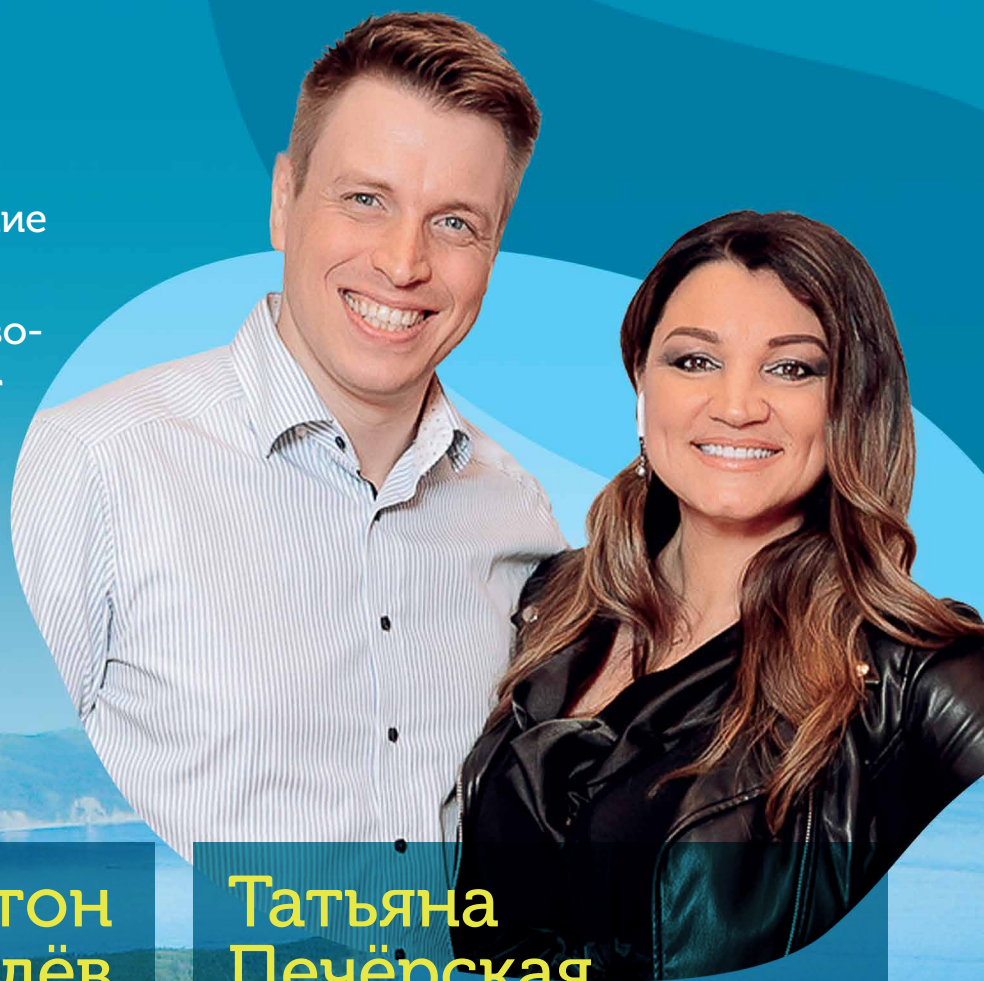
Для предпринимателя полноценный отдых для души и тела — это дорогое удовольствие. В Комбат-тур на Шантарских островах вам необходимо просто приехать, об остальных мелочах, программе и вашем спокойствии позаботятся организаторы:)



КОМБАТ*ТУРЫ
АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ

КОМАНДА

Отправятся на Шантарские острова вместе с вами. Собрали команду сопровождающих, которые будут отдавать энергию, влюблять в себя и в вас людей, а не просто «работать организаторами»



Антон Киселёв

Ведущий Комбат-туров
Полуфиналист TV шоу
«Русский ниндзя»

Актёр

Модератор

бизнес-конференций

Выпускник Школы первого
канала (телеведущий)

Автор книги «Папины сказки»

 anton_kiselev

Татьяна Печёрская

PR-специалист

и ведущая Комбат-туров

Модератор бизнес-конференций

Продюсер международных проектов

Выпускница школы Первого канала

(продюсер/шеф-редактор)

Певица

Продюсер «Свадьба Чемпионата Мира»,

«Звезда Чемпионата Мира»

Fifa Fan Fest 2018

Основатель, генеральный продюсер

Show Woman Russia

 pechorskaya



Фотограф (на согласовании)

Запечатлит ваши впечатления и эмоции от путешествия — в Инстаграме будут самые вкусные фото

КОМБАТ★ТУРЫ

АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ

Программа комбат-ретрита

День 1

16 июля
Хабаровск

Прилёт в Хабаровск рекомендованным рейсом из Москвы.

Трансфер в отель Сопка 4*. Заселение.

Свободное время.

Ужин в отеле. Программа от организаторов.



День 2

17 июля
Хабаровск-побережье Охотского моря

Трансфер отель-аэропорт Хабаровска.

Авиaperелет Хабаровск - Николаевск-на-Амуре
(время полета 1 час 35 минут).

Прилет в Николаевск-на-Амуре. Трансфер к побережью Охотского
моря (время в пути – 5-8 часов). Обед самостоятельно в кафе по пути.

Посадка на катер и выезд в глэмпинг (время в пути - от 5-7 часов).

В зависимости от погоды и морской обстановки, возможен ночлег
в палатках в бухте на побережье и переезд катером в глэмпинг

■ на следующий день





Комбат-ретрит

ШАНТАРСКИЕ ОСТРОВА

Будем жить в глемпинге,
из которого можно
наблюдать в бухте китов
и слышать их дыхание



День 3

18 июля Глэмпинг

Размещение в глэмпинге.

Знакомство с правилами поведения в лагере и во время наблюдения за млекопитающими.

Вечер знакомств.

Программа от организаторов.



День 4

19 июля Глэмпинг

Ранний подъем, так как киты приходят в бухту рано утром.

Также с утра можно увидеть охоту косаток на китов.

Косатки семьями заходят в бухту и атакуют китов, затем разворачиваются и исчезают. Это больше похоже на тренировку для малышей— косаток.

Завтрак.

Программа от эксперта Ирины Турчинской.

Лекция «Виды физической нагрузки и их влияние на тело» (теория, 1 час).

Функциональная тренировка на все группы мышц (практика, 1 час).

Обед.

Ужин.

Завтраки, обеды и ужины в лагере проходят в большом уютном шатре - кают-компании с видом на море. Зачастую прямо за завтраком можно наблюдать в бухте китов и слышать их дыхание.

Вечер у костра.

Просмотр фильмов о китах с помощью проектора.



КАК МЫ НАБЛЮДАЕМ ЗА КИТАМИ

С берега —
выбираем площадку
повыше для удобного
обзора и запасаемся
хорошим биноклем



С борта морского
катамарана, стоящего
на якорь или дрейфующего
в море в непосредственной
близости от китов — наверное,
это самый комфортный способ
наблюдения



Можно сесть
на небольшой риб
(надувная лодка с пластиковым дном),
оборудованный электромотором,
и высматривать китов в бухте



Но самый крутой способ —
наблюдение за китами на сапах!
Поскольку Sur-борд небольшой,
киты не пугаются и быстрее
привыкают к присутствию
на воде необычного
плавающего
объекта



С собой желательно иметь
экшн камеру или хотя бы
непромокаемый чехол
для вашего смартфона.
А также запастись терпением
и небольшим термосом с горячим
чаем — температура воды
в среднем 6 градусов.



Комбат-ретрит
**ШАНТАРСКИЕ
ОСТРОВА**

День 5

20 июля
Бухта Врангеля



Ранний подъем. Завтрак.

Наблюдение за китами с сап-борда. Встаем на сап-борды, выходим на воду, ждем и пытаемся найти китов. Киты не достаются легко — их нужно именно высматривать и выжидать. Вы можете много раз увидеть их с берега или с катера - но, чтобы подойти к ним близко, нужно набраться терпения и сил. В качестве альтернативы сап-борду вы можете использовать весельную лодку.

Обед.

Программа от эксперта Ирины Турчинской.

Лекция «Арифметика правильного питания» (теория, 1.5 часа). На лекции вы узнаете, как научиться легко ориентироваться и составлять баланс количества, энергетической и питательной ценности всех продуктов.

Морская экскурсия в бухту Врангеля — колыбель гренландских китов и единственное место в мире, где за ними можно наблюдать так близко. Катание на surf-бордах, наблюдение за китами с катамарана и с резиновой лодки.

Ужин у костра.

Программа от организаторов.

КОМБАТ★ТУРЫ

АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ



Комбат-ретрит
**ШАНТАРСКИЕ
ОСТРОВА**

День 6

21 июля
Залив Николая



Ранний подъем. Завтрак.

Наблюдение за китами с сап-борда.

Обед.

Программа от эксперта Ирины Турчинской.

Кардиотренировка. Обучение работе в правильных пульсовых зонах (практика, 1 час).

Морская экскурсия по заливу Николая, месту максимального сосредоточения животных в одном месте. Насыщенность планктоном привлекает сюда гренландских китов. Здесь основная кормовая база нерпы, сивуча, лахтака. Это самая хорошая локация для наблюдения за ластоногими. Наблюдать их можно также с сап-борда, яхты или берега. Кроме того, сюда приходят косатки, белухи и медведи – всё это мы можем наблюдать с яхты.

По пути можно устроить морскую рыбалку, ловить камбалу и зубатку.

Ужин у костра.

Программа от организаторов.





БУРЫЙ МЕДВЕДЬ — царь зверей на Шантарских островах. Это место по праву можно назвать медвежьим раем. Ему здесь особенно хорошо — в водах Охотского моря плескается лосось и горбуша, а в лесной части спеет морошка. На таком малом клочке земли их обитает около 200 особей, так что встретить медведя на Шантарах — обычное дело. Медведи здесь мирные, любопытные и пугливые, они не имеют тесного контакта с современным человеком и могут подойти достаточно близко. Гиды и проводники Комбат-тура расскажут, как правильно вести себя при встрече с медведем.

День 7

22 июля
Ульбанский залив



Ранний подъем. Завтрак.
Прогулка по лагерю,
поход за мидиями и трубачами.
Обед.

Программа от эксперта Ирины Турчинской.

Лекция «Медицинский чек-ап как обязательная подготовка к нагрузкам. Биоимпеданс и генетические исследования, и их информативный разбор» (теория, 1 час).

Тренировка «Здоровая спина» Упражнения для тонуса и эластичности мышц спины (практика, 1 час).

Морская экскурсия в Ульбанский залив - его называют «детским садом для китов», так как это излюбленное место обитания и размножения гренландских китов, несколько десятков которых постоянно живут здесь летом.

Ужин у костра.

Программа от организаторов.

КОМБАТ-ТУРЫ

АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ



Комбат-ретрит

**ШАНТАРСКИЕ
ОСТРОВА**

Скалистые и часто неприступные для судов островки — место птичьих базаров. Здесь гнездятся тысячи пар разных морских птиц, и можно наблюдать их на близком расстоянии. Особенно забавны толстенькие топорки с их смешной походкой!

Комбат-ретрит
**ШАНТАРСКИЕ
ОСТРОВА**



КОМБАТ★ТУРЫ

АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ

День 8

23 июля
о-ва Шантарского архипелага



Ранний подъем. Завтрак.

Наблюдение за китами с сап-борда.

Обед.

Программа от эксперта Ирины Турчинской.

«Топ-10 самых эффективных упражнений
в домашних условиях». Круговая тренировка (1 час).

Морская экскурсия по островам
Шантарского архипелага:

Птичий, Утичий, Большой Шантар,
Малый Шантар и другие.

По пути можно устроить морскую рыбалку.

Ужин у костра.

Программа от организаторов.

КОМБАТ★ТУРЫ

АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ



Комбат-ретрит

**ШАНТАРСКИЕ
ОСТРОВА**



На острове Утичий нерпы
вальяжно отдыхают
на камнях. Людей они почти
не боятся и спокойно пози-
руют на камеру. Острые
кекуры вокруг острова
придают живописный фон
фотографиям



КОМБАТ★ТУРЫ
АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ

День 9

24 июля
залив Константина



Ранний подъем. Завтрак.

Наблюдение за китами с сап-борда.

Прогулка по лагерю, поход за мидиями и трубачами.

Программа от эксперта Ирины Турчинской.

Легкая эмоциональная эстафета, во время которой участники выполнят несколько вариантов физических заданий на время. В конце Комбат-ретрита проведем эстафету среди участников — вы давно сдавали нормы ГТО?

Обед.

Морская экскурсия в залив Константина. На северном побережье залива Константина в 1980-е гг. производилась добыча золота и предпроектная разведка для возможного сооружения приливной электростанции.

По пути можно устроить морскую рыбалку.

Финальный ужин у костра.



Комбат-ретрит

ШАНТАРСКИЕ
ОСТРОВА

День 10

25 июля
глэмпинг-Хабаровск

Ранний завтрак.

Трансфер до г. Николаевск-на-Амуре.

Перелет Николаевск-на-Амуре-Хабаровск.

Прилет в Хабаровск. Трансфер в отель Сопка 4*.

Заселение в номера. Ужин в отеле.



День 11

26 июля
Хабаровск

Завтрак в отеле.

Трансфер в аэропорт Хабаровска.

Вылет рекомендованным рейсом в Москву.



ВНИМАНИЕ!

Порядок и содержание программы могут быть изменены ввиду непредвиденных погодных условий

ОТЗЫВЫ

о том, как Комбат-туры изменили жизнь наших участников



Екатерина Чернова

Генеральный директор
«CFC Management», Москва

О Комбат-туре
на Камчатку 2020

Всегда очень радуюсь, когда встречаю профессионалов, влюбленных в своё дело. Которые отдают душу, и переживают, и заботятся о каждой мелочи. Ищут возможность сделать счастливыми как можно больше людей вокруг. Благодаря таким профессионалам наша страна и наша планета становится лучше. Желаем вам успеха и процветания вашего важного дела!



Мария Старшинова

Руководитель управления
ООО «ПРОФИ Менеджер»
Черноголовка

О Комбат-уикенде
в Израиль 2020

Потрясающий тур!
Незабываемые впечатления от поездки, новых знакомств! Мегабайты полезной информации! Неописуемые ощущения от причастности к #менеджерскоебратство! Бесконечное спасибо организаторам — вы лучшие!

Участник Комбат-тура — это пассионарий 100%. Прямо до мозга костей. Человек, который хочет делиться, учиться и отдавать. Человек, который открыт ко всему новому и впитывает всё, что его окружает. И как-то так получается, что именно такие люди туда и едут.

КОМБАТ ТУРЫ



Надежда Ермакова

Главный специалист
по маркетингу, «Неохим»
Санкт-Петербург

о Комбат-туре
на Алтай 2020



Игорь Выродов

Заместитель директора
по инвестициям,
начальник отдела «ВТБ»
Челябинск

о Комбат-туре
на Алтай 2020

Комбат-туры раскрывают людей. С хорошей или плохой стороны, но раскрывают. Такой концентрации поддержки и позитива невозможно получить нигде. За такое короткое время люди становятся семьей. Я редко скучаю по людям, но участники Комбат-туров навсегда остаются в сердце. Как я всегда говорю: все люди – наркоманы, наркотики разные. И я, по ходу, конкретно подседа.

Так получилось, что в тур я собрался очень задолго до него и ожидание было очень приятным. Я не знал, чего ожидать, потому что это был мой первый тур. Но было понимание, что всё будет очень здорово, потому что команда Максима Батырева наверняка сделает для этого очень многое.

И мои ожидания были оправданы и даже больше, ощущение, что с тобой произошло что-то волшебное, что это один из лучших моментов времяпрепровождения за долгое время и новый эффектный и красивый этап жизни и не только в профессиональном смысле. Я получил очень многое и пытался что-то дать, я просто заряжался от беспроводной ядерной станции, которая излучает добро, благодать, оптимизм, стремление, ясность и ум. Огромное Благо Дарю!

16-26
июля 2021



Комбат-ретрит

ШАНТАРСКИЕ ОСТРОВА

организатор

КОМБАТ★ТУРЫ

АВТОРСКИЕ ТУРЫ С ЭКСПЕРТАМИ



+7 (499) 704 16 81

info@kombat-tour.ru



По вопросам участия
обращайтесь, пожалуйста,
к **Русалине Тепловой**

+7 (999) 595-66-30

info@kombat-tour.ru

Компании, которые делают мир лучше,
а своих клиентов сильнее

BATYREV CONSULTING GROUP



BATYREV CAMP
ЛАГЕРЬ МАКСИМА БАТЫРЕВА



МЕНЕДЖЕРСКОЕ
БРАТСТВО

WebCanape 
интерактивный маркетинг и разработка сайтов

BATYREV SHOP

ИИ.Ц. НОВАЯ
ЦЕФЕЯ
ПАРТНЕР 1С



**MDM
PRINT**



БИЗНЕС-СТАЖИРОВКИ
VGOSTI BIZ

НЕОХИМ